

7. Студенческая молодежь ЦФО по-разному оценивает технологии ИИ: респонденты негативно воспринимают сервисы с более сложным функционалом при положительном или нейтральном отношении к сервисам, основная суть которых заключается в генерации текстов и изображений, а также в использовании ИИ как виртуального голосового помощника. Это свидетельствует о том, что восприятие ИИ зависит от его функциональности и сложности.

### **Библиографический список**

1. Глушенков Д.Р. Развитие нейросетей в современном мире // Экспериментальные и теоретические исследования в современной науке: сборник статей по материалам CIV Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 28 августа 2024 года. Новосибирск: СибАК, 2024. С. 4–8.

2. Дементьева К.В. Проблемы использования нейросетей в образовании // Медиа в современном мире: 63-и Петербургские чтения: сборник материалов Международного научного форума: в 2 т. Санкт-Петербург, 18–20 апреля 2024 года. СПб.: ООО «Медиа-папир», 2024. Т. 1. С. 104–105.

УДК 316.334.2:796.077.4

ББК 60.564.06

А.В. Вайсбург – к.с.н., доцент кафедры  
социологии и социальных технологий ТвГТУ

Э.М. Вишнякова – к.ф.н., доцент кафедры  
социологии и социальных технологий ТвГТУ

Е.О. Ковалева – к.ф.н., доцент кафедры  
социологии и социальных технологий ТвГТУ

### **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ФИТНЕС-КЛУБОВ**

© Вайсбург А.В., Вишнякова Э.М.,  
Ковалева Е.О., 2025

**Аннотация.** Одной из центральных проблем современного общества является проблема демографии, решать которую предлагается в числе прочего путем поддержания и укрепления здоровья населения. В сложившейся ситуации особая роль отводится физкультурно-спортивным

учреждениям, среди которых есть и фитнес-клубы. Способность эффективно решать задачи здоровьесбережения населения напрямую зависит от квалификации персонала фитнес-клубов, в связи с чем необходимо проанализировать проблемы и перспективы развития системы его обучения.

**Ключевые слова:** здоровье, физкультура, спорт, фитнес, фитнес-клуб, система обучения, повышение квалификации, фитнес-тренер, фитнес-услуги.

В настоящее время в общественном дискурсе актуализируется проблема поддержания и укрепления здоровья населения, что приводит к увеличению числа людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. В связи с этим особая роль отводится физкультурно-спортивным организациям, призванным активно участвовать в развитии физической культуры и спорта среди различных групп населения, в том числе оказывать физкультурно-оздоровительные услуги, создавать условия для охраны и укрепления здоровья [1].

Деятельность фитнес-клубов как физкультурно-спортивных учреждений предполагает организацию занятий массовым спортом и проведение физкультурных мероприятий в клубах по фитнесу и бодибилдингу, как самостоятельное, так и (под руководством тренеров) персональное или групповое обучение, а также обучение самих тренеров и преподавателей [1].

Современный рынок фитнес-услуг стремительно развивается. Все больше людей, заботясь о своем здоровье, начинают заниматься спортом. В такой ситуации растет спрос на фитнес-услуги, а следовательно, увеличивается и количество фитнес-центров. Для того чтобы выжить в конкурентной борьбе, достичь своих целей, фитнес-клубу необходим в числе прочего высокопрофессиональный тренерский коллектив. Руководство может повышать профессионализм сотрудников путем грамотно построенной системы набора, подбора и обучения персонала [4].

Администрация и HR-служба фитнес-центра отвечает за подбор и набор высококвалифицированных кандидатов, соответствующих профилю деятельности, а также мотивирование каждого сотрудника на достижение высоких индивидуальных показателей. При этом особое внимание должно уделяться обучению и повышению квалификации персонала, так как конечный результат деятельности фитнес-клуба в значительной степени зависит от компетентности сотрудников, их способности успешно справляться с поставленными задачами.

Фитнес-тренер должен обладать специфическим набором компетенций, как профессиональных, к которым относятся разработка

индивидуальных и групповых программ тренировок, осуществление контроля за техникой выполнения упражнений, мотивация и поддержка клиентов на пути к достижению целей, а также навыки оказания первой помощи, так и общекультурных, в числе которых способность к самоорганизации и самообразованию, предотвращению и разрешению конфликтных ситуаций, коммуникативные навыки, этичность и креативность.

Программа обучения фитнес-тренера включает следующие обязательные направления: планирование тренировок (разработку программы тренировок); корректировку плана занятий по мере достижения клиентом промежуточных целей; обучение клиентов правильной технике выполнения упражнений и работе с тренажерами; составление рациона питания; организацию групповых тренингов и мастер-классов; проведение тренингов, марафонов и консультаций через онлайн-платформы.

Обучение тренеров начинается с выявления склонностей, позволяющих раскрыть дополнительные способности сотрудника, которые могут пригодиться ему в профессиональной деятельности. Определяются виды тренировок, групповые или индивидуальные занятия.

Существует два уровня обучения тренеров фитнес-клубов: внешний (в специализированных учебных заведениях) и внутренний (непосредственно в фитнес-клубе).

Безусловно, начинать обучение специалистам необходимо на внешнем уровне – в вузах и других учебных заведениях профессионального образования, так как именно там можно получить базовые знания, необходимые для дальнейшей работы в физкультурно-спортивной сфере. Однако значительное количество сотрудников фитнес-клубов, не имея профильного образования, ограничиваются только краткосрочными курсами, где обучение зачастую проводится в онлайн-формате, что не способствует формированию практических навыков тренера.

Второй уровень предполагает внутриорганизационное обучение. Однако в фитнес-центрах практически отсутствуют система корпоративного обучения, предполагающая создание учебных программ (в том числе индивидуальных), системы оценки пройденного курса обучения и не проводятся мотивационные мероприятия, направленные на повышение эффективности каждого сотрудника. Большинство фитнес-организаций в процессе обучения сотрудников ограничиваются методом наставничества, при этом сотрудник обучается преимущественно практическим навыкам, без изучения необходимой теоретической базы (анатомии, физиологии, биомеханики, основ рационального и сбалансированного питания).

Руководство фитнес-клубов далеко не всегда заинтересовано в развитии персонала. Менеджменту проще привлечь готового тренера с

большим опытом, «именем», «медийную» личность, которая максимизирует прибыль, гарантированно привлекая как можно больше клиентов. Кроме того, руководителями не поддерживаются инициативы тренеров в связи с финансовыми обстоятельствами или из-за недооценки актуальности нововведений. Часто развитие тренера направлено не на совершенствование профессиональных навыков и получение необходимых знаний, а на изыскание способов повышения прибыли (например, обучение навыкам продаж).

Система обучения персонала фитнес-клуба должна строиться с учетом тенденций развития данной отрасли, наметившихся в последнее время. Отметим наиболее актуальные из них.

Во-первых, если на этапе становления отрасли в России клубы посещала преимущественно молодежь, то в последнее десятилетие отмечается рост численности клиентов старших поколений и детей. Люди старших возрастных групп осознают необходимость улучшения качества жизни, сохранения активности и работоспособности, а родители, озабоченные негативным влиянием гаджетов на физическое и психическое здоровье детей, стремятся увлечь их спортом. Отрасль реагирует на данную ситуацию увеличением в групповом расписании количества программ для пожилых и детей, а также акваклассов. В результате актуализируется необходимость повышения квалификации тренерского состава. Следует скорректировать структуру фитнес-образования: наряду с обучением основам классической аэробики инструкторы должны осваивать основы возрастной психологии, кинезиологии, тейпирования, восстановительной медицины, массажа, мануальной терапии и траволечения. Таким образом, в велнес-программу, программу оздоровления, восстановительную программу должны входить услуги, оказываемые фитнес-инструктором, психологом, массажистом, а в некоторых случаях и консультации врача.

Во-вторых, в связи с необходимостью реабилитации участников СВО и инвалидов следует изменить структуру групповых фитнес-программ в сторону увеличения числа холистических и реабилитационных классов. Холистическая терапия представляет собой интегративный вид терапии, включающий как традиционные, так и нетрадиционные методы лечения и профилактики психических расстройств. Данная методика направлена на улучшение функционирования организма путем расслабления тела, при этом используются дыхательная гимнастика и медитация для исцеления от травм, стресса. Следовательно, тренеру необходимо обучаться программам направления Body&Mind (йога, стретч, тай-чи, Body Balance, пилатес), а также восстановительным программам на основе функционального тренинга с использованием специализированного тренажерного оборудования. Кроме того, для работы по данным

программам тренеру потребуется знание психологии, владение навыками массажа и медитационными практиками. Перед проведением персональных тренировок с клиентами данной категории нужно получить консультацию медицинского работника, который поможет фитнес-инструктору разработать комплексные программы оздоровления на основе диагностики, анамнеза и с учетом целей клиента.

В-третьих, растет популярность коучинга – персонального тренинга в сочетании с консультированием по образу жизни для клиентов, предпочитающих заниматься фитнесом в домашних условиях или в офисе. В связи с этим необходимо развивать онлайн-фитнес, а площадкой для него может стать фитнес-клуб, предоставивший оборудование, обучивший тренеров организации и проведению онлайн-тренировок.

Таким образом, одним из важнейших инструментов, позволяющих фитнес-клубу достичь финансового благополучия, является персонал. В результате целенаправленного подбора высококвалифицированных специалистов, грамотного выстраивания системы обучения сотрудников физкультурно-спортивная организация приобретет конкурентное преимущество. Полученные в процессе обучения теоретические знания в совокупности с практическими навыками позволят тренеру эффективно справляться со служебными обязанностями.

### **Библиографический список**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2025): Федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.12.2024) // Российская газета от 8 декабря 2007 г. № 276.
2. Дейкарханян Д.Т., Головина И.Ю. Занятия фитнесом как образ жизни // Наука-2020. 2021. № 8 (53). С. 48–53.
3. Засека М.В., Яковчук Т.В., Пилюгин В.С. Фитнес-индустрия: перспективные направления развития // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2024. Т. 9. № 2. С. 77–84.